

חיותה

מסלול מחדש

אירוע טראומתי במשפחה הוביל את **חיותה אפשטיין** (52) לטעום מסדנת רייקי • משם הדרך לשינוי משמעותי בחייה ולעיסוק בעולם התקשור הייתה קצרה • כיום היא מתקשרת, מטפלת ומנחת סדנאות בתחום • לאחרונה, בעקבות תאונת דרכים, הוציאה לאור את ספרה השישי 'כאשר הגוף מדבר' • "כשהחלה הנפילה התחלתי לחפש את התשובות לשאלה לאן נעלמו האנרגיות הטובות שלי. לא עניין אותי כל מה שהיה קודם, אלא רק להחזיר אותן לעצמי"

✘ אורי קידר ✘ צילום: גיל לרנר

לשים לב לחוסר איזון. צריך לשים לב לעצירת האלה ולומר תודה רבה על קריאת האוהרה".

עם מי את מתקשרת? מהיכן מגיע המידע?

"לרוב הקוראים השמות הללו לא יגידו כלום, אבל למי שבתחום שלי, זה ידוע. זו אנרגיה ברמה מאוד גבוהה, ששייכת לעירן החדש. אלה שלוש ישויות בשמות אליגוס, יהווה וקריון. כששומעים את הדיסק שהקלטתי, הקול שלי הופך לתדר שמכניס לאיזון בחיים. אני יודעת שקשה להבין את זה, כי אנרגיה זו לא כוס, דיסק או כל דבר אחר שאפשר לראות בעיניים. האנרגיה היא בלתי נראית אבל עושה לנו טוב. לא סוגרים את הדלת למה שעושה לנו טוב. אם תשאל אותי איך זה עובד, אני לא יודעת, אבל צריך לחוות. אין שום דבר רע באנרגיה, בתובנות".

את מרגישה שעומד לרדת מידע? את מרגישה שעומד לרדת מידע? "כן, אני מרגישה כאילו אומרים לי לקבץ קבוצה ושעומד לרדת ידע בנושא מסוים. לאחרונה, למשל, ירד לי ידע בנושא שא מרכזי אנרגיה, שבקרוב אוריד לך פוסט. אני מרגישה בערה בכטן, לוקחת את הטייפ, מתיישבת בחדר העבודה ומקבלת את המידע".

איך הגיבור בסביבה שלך למהפך שע-שית בחייד?

"תחילה, לא תמיד הבינו ותמכו. אבל האמנתי בדרך שלי ואני יודעת שאם אני מאמינה, אז זו הדרך שלי. עברתי במקום שנסגר וקיבלתי פיצויים שהספיקו בדיוק למימון הלימודים ועוד דמי אבטלה שאפילו להשיקיע את כולי בזה, ואחר כך גם לבוא הביתה, להוציא את הילדים מבית הספר ולהיות איתם. כאילו כל היקום הסתדר לטובתי, כי האמנתי בדרך שלי. זה נקרא 'חיבור לשפע'".

"גם אם בעלי לא קיבל את זה, הוא לא שם רגליים ותמך בצד שלי להתפתח וזה היה מאוד חשוב."

תנת לחוש השמיעה והראייה העל-חושית לעבוד. אני מלמדת זאת בסדנאות שלי, אבל אצלי התהליך מפותח יותר כי קיבלי את המתנה הזאת. נוצר מצב של מעין מריטציה, כמו חלום. אני מקבלת מילים, אבל אני לא יודעת מה אני אומרת. אני מקליטה את עצמי ואחר כך שומעת וכו' תבת את המילים. אין לי מושג מה הולך לרדת. הקול שלי מבטא את מה שאני שומעת, והמילים הופכות לתדר, למידע. כל אחד יכול לעשות את זה. איך נולדים שירים, למשל? זה גם תקשור. האינטואיציה אצל כותבי השירים פעילה מאוד ומחוברת לתדר מוסיקלי. שלי מחוברת לתובנות ואיך ומה צריך לעשות כדי ליצור בריאות, הבראה ואושר. לא סתם קורים לנו רברים בחיים. לא סתם, למשל, הרכב מתקלקל. זה קורה כי מישהו רומז לנו להוריד הילוך, שהכל תקין אצלי.

"כשאני מתקשרת, הגוף שלי נכנס למצב של שקט. בדרך זו אני מעוררת את החושים, מנתקת את כל מה שקורה בגוף, ונותנת לחוש השמיעה והראייה העל-חושית לעבוד. אני מלמדת זאת בסדנאות שלי, אבל אצלי התהליך מפותח יותר כי קיבלתי את המתנה הזאת"

לי ליפול. התחלתי לחפש את התשובות לשאלה לאן נעלמו האנרגיות הטובות שלי. כשהחל החיפוש, לא עניין אותי כל מה שהיה קודם, אלא רק להחזיר לעצמי את אותן אנרגיות. חיפשתי איזהו קורס קרוב ומצאתי קורס רייקי בפתח-תקוה, שם גם התוודעתי לראשונה לקיומם של מודריכים/מלאכים. אז גם חזרה אליו אותה חווית ילדות בים והבנתי שאני בסדר, שהכל תקין אצלי.

"פתאום כל הרברים שקרו לי בחיים התייחסו לי בהסתדר לי בצורה הגיונית. הרגשתי שזו הדרך בה אני צריכה ללכת. למרתי נטרופתיה, טיפולים בנושאי גוף, נפש ונשמה ועוד. ובכל זאת, הרגשתי שזה עדיין לא מספיק לי, שחסר משהו. את הפיתרון מצאתי ברמות לימודים רוחניים, בהם הרגשתי שבאמת חוזרות אליי כל האנרגיות האבודות ויכולת התקשור שלי נפתחת, ושאני מקבלת הרבה מאוד מידעים בתקשור. ירדו 88 מידעים שקיבצתי בכמה כרכים של מה שקראתי 'ספר החיים'. בהמשך קיבלתי מידעים נוספים שנותנים בפירוט תשובה לשאלה מה הוא האושר, ועל החיבור שלנו למשמעות החיים".

מה פירוש המונח 'מקבלת מידעים באמצעות תקשור'?

"לכל אחד יש אינטואיציות, אותן אנחנו מכנים 'תחושות בטן'. לכל אדם יש יכולת תקשור, אם הוא מפתח את האינטואיציות לרמה מאוד גבוהה. יש אנשים שהייעוד שלהם הוא לקבל את המידעים ולהפוך אותם לספרים. התובנות שאני מקבלת מחברות אותי לרמה גבוהה יותר של התחושות. בספרים שלי אני מלמדת איך לעלות ברמת האינטואיציה, כשהמהות היא להתאזן, וכך נוכל לקבל את המידעים בצורה מעשירה ומרויקת".

מהיכן את מקבלת את המידעים?

"כשאני מתקשרת, הגוף שלי נכנס למצב של שקט. בדרך זו אני מעוררת את החושים, מנתקת את כל מה שקורה בגוף, ונו"

כשחיותה אפשטיין (52) הייתה בת שבע, היא נסעה עם הוריה לביילי משפחתי בחוף הים. הניסיעה השגרתית כמעט והסתיימה באסון, אולם יעברו עוד שנים ארוכות עד שתבין את אשר אירע לה באותו בוקר גורלי ואת השלכות האירוע על חייה.

"הלכתי על חוף הים, המים הגיעו לי עד הברכיים ולפתע החלה מערבולת", היא משחזרת. "רגלתי נתקעה בחול, איבדתי שליטה וטבעתי. בלעתי הרבה מאוד מים. לפתע הרגשתי שאני מרחפת בשמיים, מלאכים מסביבי ואני רואה את גופי מלמעלה. החלטתי שאני צריכה לחזור, כנראה שלא הייתי מוכנה לתהליך הרוחני הזה והבנתי כילדה שאין לי מה לעשות עם זה. הסיפור נשכח ממני די מהר וצפתי בחזרה רק כשהתחלתי את ההתפתחות הרוחנית שלי".

הילדה חיותה בגרה, התחנתה וקבעה את מגוריה בפתח-תקוה, בה גם נולדו שלושת בניה. כמשך עשר שנים עסקה בגידול ילדיה. בהמשך, למדה שיווק, עבדה בכמה חברות וחיה נראו כמו של כל אם במשרה מלאה.

"התחושה שאני אימא, שנותנת את כל כולה לילדים, הייתה התקופה הכי טובה בחיי ילדי, אבל לא בהכרח בחיי, היא מספרת. "הילדים זוכרים את התקופה ככזאת, שאימא תמיד שם, אבל אימא הייתה במקום של נתינת יתר רוצית לקבל קצת כוח ואנרגיה. את הפיתרון מצאתי ברמות לימודי רייקי והכניסה לעולם הרוחני והטיפול אליו פניתי לפני כ-17 שנים". כיום היא מתקשרת, מטפלת, מוציאה ספרי תקשור ומעבירה סדנאות בתחום.

מה הביא לשינוי בדרך חייד?

"לא הייתי אדם רוחני, אבל חוויתי טראומה בריאותית במשפחה, שגרמה



"היום אני מבינה
שאסור להזניח את
עצמנו ואת האושר
הפנימי שלנו עבור
אף אחד"



24.77x16.95	3/4	עמוד 60	ידיעות פתח תקוה - כותרת	12/06/2015	48266557-3
חיותה אפשטיין-מורה רוחנית - 25370					

"צריך להיות פתוח. כמו שאני רוצה לנסוע לתל אביב, ויודעת שהדרך הכי טובה היא דרך רחוב ז'בוטינסקי, אבל ה'וויו' מציע לי לנסוע דרך איילון. זה מנוגד לדרך שאני מכירה, אבל אני סור מכת עליו שהדרך השנייה טובה יותר. קורה שאנשים לא מקשיבים וזה כואב לי".

לפני כארבע שנים, במקביל למה שמי גדירה חיותה כהתפתחותה הרוחנית, היא הוותה טראומה נוספת, תאונת דרכים, המשך ישיר לתאונה נוספת, כמעט זהה, שעברה 11 שנים קודם לכן. בשתי התאונות היא ספגה בדיוק את אותה מכה באותו אזור בצוואר.

"חטפתי 'זויפלאש', טלטול של הראש בזמן תאונה, שעלול לגרום לנזק של ממש באותו אזור", היא מספרת. "אבל אותו טלטול יוצר קשר הדוק בין גוף ונפש. התאונה השנייה גרמה לי להתחיל לחקור בצורה חזקה יותר את נושא הגוף".

התוצאה של אותו מחקר שערכה אפי שטיין היא ספרה האחרון, השישי במספר, 'כאשר הגוף מדבר', שיצא לאחרונה בהוצאת 'אוריון'. זהו ספרה הראשון שנוסח מכר ברשתות הספרים הגדולות, כמו גם ישירות מהסופרת באתר האישי שלה.

"הספר החדש הוא תוצר של חקירה פנימית שערכתי עם עצמי, כדי לנסות ולדפא את עצמי", היא מסבירה. "דציי תי להבין למה ומאיפה מגיע הכאב ומה התוצר שלו. קרה לי משהו מעניין. כשהייתי לכת לי למטפלים, הרגשתי שהגוף שלי מתחיל לדבר. אם טיפלו בצוואר, קיבתי לתי מירעים בנושא הצוואר. כשטיפלו ביר, קיבלתי מירעים על היר."

"הבנתי שכתוקף תפקידי וייעודי כמו רידת מידעים ומתקשרת, הייתי צריכה לעבור את תאונות הדרכים, כדי שאוכל לכתוב את הספר."



"התדר הגכון הוא האיוון שמוצאים על ידי הקשבה פנימית" | צילום: פרטי

מצוינת. לפעמים בנארם צריך עוד זוג עיניים ואוזניים שיקשיבו לו. כשבאים אליי קורה תהליך אחר. אני מבקשת לספר מה כואב ודרך הטיפול נוגעת במקומות הכואבים ורואגת לאזן אותם. לא אני, אלא המדריכים. האנרגיה יוצרת תהליך של איוון.

"זו לא רק הקשבה, אלא גם טיפול. והמטופל מרגיש את השינוי הזה באנרגיות. אם אני מספיק חזקה, אעשה הכל כדי שתהיה בתדר שלי. התדר הנכון הוא האיוון שמוצאים על ידי הקשבה פנימית. אני לא יכולה לכוון אותך, אלא רק אתה בעצמך, על ידי זה שתהיה פתוח להקשיב ולקבל תובנות ולהבין שבאים רק לעזור לך. ברגע שאתה מבין שיש היגיון בדברים, אתה גם גותן לרגש לכטא את התהליכים הנכונים."

מתייחסים, אבל בפעם השנייה מתחילים כבר לחשוב ולנסות להבין".

גם את היית סקפטית?

"בהחלט. עד שלא הויתי את אותה נפילה בעקבות הטראומה המשפחתית. מהמקום הזה התחלתי לשאול שאלות. אנחנו מעולם לא חווים תהליך של שיינו, עד שאנחנו לא חווים כאב או זעזוע בתוכנו. זעזוע לא חייב להיות מחלה או כאב פיזי, הוא גם יכול להיות שברון לב, או בעיות רגשיות שגורמות לנו לחסום את עצמנו. הלב לא נשבר פיזית, אבל משהו באנרגיה שלו נשבר".

מה ההבדל בין טיפול אצלך לטיפול פסיכולוגי?

"בטיפול פסיכולוגי פורקים הרבה מאוד רגשות וזה תהליך מאוד נכון. זה מעולה וזה משרת אותנו למטרה

"עם הזמן, כל מה שחוויתי, עברתי במ"קביל עם הילדים. הם עברו תהליכי תקי שור וקיבלו טיפולים. נוצר משהו מאוד יפה. כשעברתי את התהליך בתוכי, הם חוו את האנרגיה שלי והרגישו את זה על בשרם. הם ראו שרק דברים טובים קורים. הם אמנם לא הולכים בדרכי מקצועית, אבל מאמינים בדרך שלי והקשר שלי איתם הדוק מאוד ופתוח, והתקשרות עמוקה".

את מבינה שלא מעט אנשים סקפטיים לגבי הדברים שאת אומרת?

"מי שסקפטי לא מגיע אליי. ספקטיות זו הסימה וברגע שאדם סוגר את עצמו ואומר 'לא מעניין אותי', הוא יתחיל לקבל סימנים. פתאום הוא יגלה שאחותו עוסקת בזה או שאימא שלו קוראת ספר על רוחניות. הוא עדיין יאמר 'אותי זה לא מעניין'. ואז הוא יכול לקבל מכה, אפילו סתם מכה בכוהן משולחן, ואז מתחיל לכאוב. בפעם הראשונה לא

"אני מודה על התאונה הזאת כי בזכותה התחלתי לחקור דברים בעצמי, שבעבר טיאתאטי מתחת לשטיח. כיום אני מבינה שאסור להזניח את עצמנו ואת האושר הפנימי שלנו עבור אך אחד"

25.16x17.11	4/4	עמוד 62	ידיעות פתח תקוה - כותרת	12/06/2015	48266579-7
חיותה אפשטיין-מורה רונית - 25370					



"רציתי להבין למה ומאיפה מגיע הכאב"

"אנחנו נמצאים באיזשהו קו תפר בכניסה לעידן החדש. אנשים, כמו גם העולם כולו, צריכים לחוות קושי רב, זעזוע ביקום, כדי להוביל דרך לשינוי. 'צוק איתן' ורעידת האדמה בנפאל הם חלק מהזעזוע של היקום"

ואנשים קונים את הספר, גם בלי שהוא נכנס למבצעים".

חוק הספרים לא יוצר מחסום בינך לקוראים?

"החוק לא הוגן, אבל עדיין במוצאי שבת הייתי ברוכני ההוצאה בשבוע הספר. הגיי עה מישו צעדים בטוחים, ניגשה אליי, ואמרה לי: 'את חיותה, נכון? באתי לקחת את הספר שלך'.

"אני לא מאמינה שיש סופר שכותב ספרים עבוד כסף. נרמה לי שכל מי שכותב, בעיקר ספרות רונית, עושה זאת בגלל אותה בעירה. מעבר לכך, כל מי שקורא ספר, הנשמה שלו מתעשרת ומאושרת. זה מצויז. מי שצריך לקנות את הספרים שלי, יקנה אותם".

הרגשתי בעירה פנימית להוציא את כל המידעים האלה מתוכי. רק אחרי שפרקתי את כל זה וכתבתי את הספר, חזרה לי השינה.

"לא הסתכלתי על 'חוק הסופרים', או על כמה כסף ארוויה, אם בכלל. זה הייעוד שלי ואין לי איך להסביר את זה. הייתי ב'היי' מטורף, שאי אפשר להשוות אותו לסמים, ואי אפשר להסביר אותו עד שלא חווים אותו. זה ספר שנכתב מצו הנשמה שלי.

"הייתי חייבת לעבור את הקושי של התאונה כדי שאוכל ללמוד איך לטפל בגוף ובנשמה ולעזור לאחרים. כשאני מקבלת תגובות מאנשים שהספר עזר להם, זה אושר שכסף לא יכול לקנות.

מנו ואת האושר הפנימי שלנו עבור אף אחד.

"אנחנו נמצאים באיזשהו קו תפר בכניסה לעידן החדש. אנשים, כמו גם העולם כולו, צריכים לחוות קושי רב, זעזוע ביקום, כדי להוביל דרך לשינוי. 'צוק איתן' ורעידת האדמה בנפאל הם חלק מהזעזוע של היקום. אנחנו חווים עצב רב, אבל גם לומדים איך להעצים את עצמנו אנרגטית ולעלות תדר לאושר ולהצלחה, וזו המהות שלנו בחיים".

זו לא התאבדות בלבד להוציא ספר חדש, בהוצאה קטנה יחסית, בתקופה ששוק הספרים נמצא בירידה תלולה? "כשהספר הזה ירד, לא היה לי לילה ולא יום. ישנתי אולי שעתיים בלילה.

"כל החיים שלנו הם טריגר, מניע מסוים לתהליך התפתחות. הרכה אנשים חווים תאונות דרכים, אבל לא כל אחד כותב ספר. אני מלמדת בספר ובחיים את ההקשבה הפנימית, דרך תדרים ודרך אינטואיציה. לשנות את החשיבה, לעשות איזון ברגש, להבין מה קורה בתוכי. כל הבעיות כמו: פרנסה, זוגיות ועוד, מתחילות ברגש. ברגע שמאזנים בין הרגש והשכל, הרגש מתאזן, והתהליך עובד נכון. הספר מהווה מורה נבוכים לזיהוי בעיות הקשורות בכאב ופתרון. הספר מלא תובנות ומאפשר לכל אדם, גם למי שאינו עוסק בתחום הריפוי הטיפולי, לאבחן ולהעניק לעצמו עזרה".

בספר מובאות תובנות שונות כמו הסיבות לכאבים וגם פתרונות ריפוי הגוף בדרכים שונות, שלרוב נוגעים לשינוי המחשבה והגישה לחיים והיכרות להתפתחות הרונית.

מה זה האיזון שאת מתייחסת אליו? "האיזון מתחיל מהתבונה, מה התפקיד שלנו בעולם. למה באנו לפה? לא באנו כדי לסבול או כדי שיכאב לנו, אלא כדי להיות מאושרים. אבל אם לא יודעים מה לעשות, יש מי שעוצר אותנו ומעיר, למשל, בצורה של תאונת דרכים או רכב שנתקע. אני מודה על התאונה הזאת, כי בזכותה התחלתי לחקור דברים בעצמי שבעבר טאטאתי מתחת לשטיח. למה? כי חשבתי שכל זה שחשוב זה הבעל, הילדים והאמהות. זה חשוב, אבל הרי גלתי את עצמי לחשוב שאני לא חשובה. אישה היא במקום נמוך. לכן, היום אני מאוד אוהבת לעבור עם נשים, כי אני נותנת להן תובנות לגבי איך לעשות את ההפרדה. חשוב לגדל ילדים ולחיות בבית מקסים, אבל מה עם האושר הפנימי שלי? זה לא משהו שחוויתי בעבר. היום אני מבינה שאסור להניח את עצמי